


GUIDE DU VOLONTAIRE



Ce guide pratique 
vous accompagne pas
à pas dans votre
aventure de
volontariat européen !

Familles
rurales

Vivre mieux !

PAYS DE LA LOIRE



CORPS
EUROPÉEN
DE SOLIDARITÉ

Introduction.....	4
1. Les objectifs du guide	4
2. À qui s'adresse le guide ?.....	4
II. Le Corps Européen de Solidarité	4
1. Qu'est-ce que le CES ?	4
2. Le volontariat	5
2.1 - Définition	5
2.2 - Le volontariat individuel ou collectif.....	5
III. Trouver et candidater à une mission	5
1. S'inscrire sur la plateforme du CES et rechercher une mission.....	5
2. Exemple d'offre.....	7
3. Rédiger un CV Europass	7
4. Passer un entretien.....	9
IV. Se préparer au départ	9
1. Trouver un organisme d'envoi	9
2. Organisation pratique	9
2.1 L'hébergement.....	9
2.2 Le transport.....	10
2.3 La nourriture	10
2.4 L'argent de poche	10
2.5 L'assurance	10
3. Checklist avant le départ	11
V. Vivre son volontariat.....	12
1. Formation à l'arrivée : réunions nationales avec tous les autres volontaires sur place....	12
2. Les droits et devoir du volontaire.....	12
3. Conseils pendant le voyage	13
4. S'intégrer dans un nouveau pays : choc culturel et adaptation	13
5. La langue.....	14
6. Gérer les difficultés	14
VI. Après le volontariat.....	14
1. Valoriser son expérience	14
2. Témoignages	14



3. Le certificat de participation	15
4. Et après ?	15
VII. Conclusion.....	15



Introduction

1. Les objectifs du guide

Le présent guide a pour objectif **d'accompagner les futurs volontaires dans leur recherche de mission**. Il permet de mieux comprendre les démarches à réaliser avant, pendant et après une expérience de volontariat. Il apporte également **des conseils, des outils et des recommandations**, construits à partir des témoignages d'anciens volontaires.

!\ Seul le guide officiel du CES fait référence : [Guide du programme et fiches techniques 2026 | Corps européen de solidarité](#). Veuillez à vérifier attentivement les informations en fonction de l'année de votre volontariat, car certaines règles et certains financements peuvent évoluer.

2. À qui s'adresse le guide ?

Ce guide s'adresse à toute personne souhaitant s'informer sur le Corps Européen de Solidarité, ainsi qu'aux jeunes motivés à s'engager dans une expérience de volontariat.

II. Le Corps Européen de Solidarité

1. Qu'est-ce que le CES ?

Le **Corps Européen de Solidarité (CES)** est un programme de l'Union européenne qui permet aux jeunes de s'engager dans des projets solidaires à l'étranger. L'objectif est de favoriser l'entraide, l'inclusion et la citoyenneté européenne, tout en permettant aux participants de vivre une expérience enrichissante, humaine et professionnelle.

Le CES est ouvert à tous les jeunes de **18 à 30 ans, sans condition de diplôme ni d'expérience**. Pour participer, il faut être ressortissant d'un pays de l'Union européenne ou d'un pays partenaire, et être accompagné par un **organisme d'envoi** qui aide à préparer le départ et le suivi du projet.

Les missions se déroulent dans les **27 pays de l'Union européenne** (comme l'Allemagne, l'Espagne, l'Italie ou la Suède) ainsi que dans certains **pays associés** : Islande, Liechtenstein, Macédoine du Nord, Norvège et Turquie. Elles concernent des domaines variés : environnement, éducation, solidarité, citoyenneté, culture, aide humanitaire, etc...

Pour s'inscrire et consulter les missions disponibles, il faut se rendre sur la plateforme officielle du Corps Européen de Solidarité : [Présentation | Portail européen de la jeunesse](#).



2. Le volontariat

2.1 - Définition

Les projets de volontariat constituent un engagement à temps plein, non rémunéré¹, pouvant durer jusqu'à 12 mois. Ces initiatives sont organisées par des structures partenaires qui proposent aux participants un cadre structuré et bienveillant pour réaliser une mission. Les domaines d'intervention sont variés et incluent notamment *la protection de l'environnement, la lutte contre les discriminations, la culture, le sport ou encore la promotion des valeurs de l'Union Européenne.*

2.2 - Le volontariat individuel ou collectif

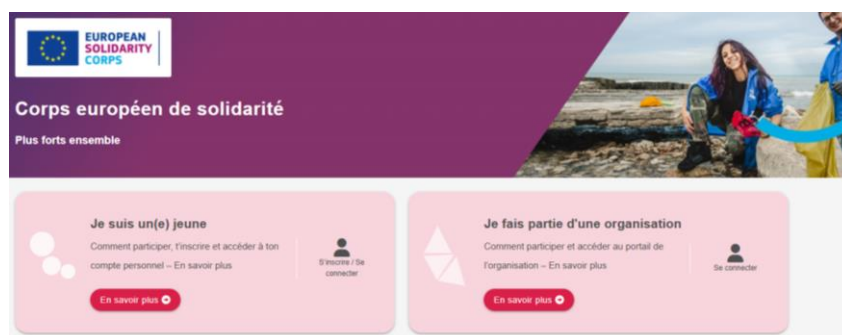
Le volontariat individuel correspond à un engagement solidaire de longue durée, comprise **entre 2 et 12 mois**. Il permet aux jeunes de s'impliquer pleinement, à temps plein, au sein d'une organisation d'accueil. Les volontaires participent aux activités quotidiennes de la structure, en apportant leur contribution à des projets concrets dans des domaines variés.

Le volontariat collectif, également appelé volontariat de groupe, est une expérience de courte durée, généralement comprise **entre 2 semaines et 2 mois**. Il rassemble des jeunes de différents pays autour d'un projet commun à fort impact local. Il est souvent considéré comme une porte d'entrée idéale pour découvrir le CES.

III. Trouver et candidater à une mission

1. S'inscrire sur la plateforme du CES et rechercher une mission

La première étape consiste à s'inscrire et créer un profil sur le portail du CES : [Présentation | Portail européen de la jeunesse.](#)



Portail du CES

¹ Voir p.9-11



Pour rechercher une mission, il suffit de se rendre sur l'onglet "partir à l'étranger", puis "volontariat" et "Liste des possibilités de volontariat financées par l'UE" ; ou de cliquer sur le lien suivant : https://europa.eu/youth/go-abroad/volunteering/opportunities_fr.

Il est possible de **filtrer ses recherches** en fonction de la période de disponibilité, du type de volontariat (individuel ou collectif), du pays et/ou du thème du volontariat.



Possibilités de volontariat financées par l'UE
Find a volunteering cause closest to your heart

Show only Humanitarian Aid opportunities

Pays Type Thème Date de début de la période recherchée Date de fin de la période recherchée

Masquer la carte Afficher la carte **Effacer la recherche**

Trier la liste par : Ajouts les plus récents Délai de dépôt de candidature Date de début

..... 1174 possibilités trouvées

 EUROPEAN SOLIDARITY CORPS All4 pride: Promoting inclusion and diversity LORCA, Espagne Du 01/06/2026 au 21/06/2026 Apply by 10/04/2026 Today	 Coordinadora de tiempo libre de Vallecás From Europe to Vallecás: Asociación Krecer Madrid, Espagne Du 13/04/2026 au 31/07/2026 Apply by 30/03/2026 Today	 EUROPE YOUTH Matopolski Youth Festival 2026 Rabka-Zdrój, Pologne Du 03/06/2026 au 07/07/2026 Apply by 25/04/2026 Today	 FEDERATION DES ŒUVRES LAÏQUES DE HAUTE-SAVOIE Promoting socio-cultural activities and sport in a center for asylum seekers Saint-Jeoire, France Du 01/09/2026 au 31/08/2027 Apply by 17/05/2026 Today
---	--	---	--

Exemple d'offres de volontariat

Il est essentiel de rechercher une mission qui corresponde à la fois aux attentes du/de la volontaire et à celles définies par l'organisation d'accueil. Prendre le temps de bien lire l'offre et d'identifier ses propres motivations permet de s'assurer que l'expérience sera cohérente et enrichissante pour les deux parties.

Il est également recommandé de se **renseigner sur la structure avant de postuler**, notamment via son site internet ou ses réseaux sociaux, afin de vérifier qu'elle correspond à ses valeurs et aux activités proposées. En cas de doute ou pour obtenir des précisions, il est important de trouver les coordonnées de l'organisme et de le contacter directement : cela est aussi une preuve de motivation et de sérieux !



2. Exemple d'offre

!\ La plupart des offres sont rédigées en anglais.

Pour chaque mission, il est important d'identifier les informations suivantes : nom/adresse de l'association ; type de volontariat ; période de l'activité ; **pays éligibles** ; thèmes ; descriptif de la mission ; conditions d'hébergement/transport/financement ; formations proposées ; profil du/de la volontaire et date limite du dépôt de candidature.

The screenshot shows a volunteer opportunity page for STRAUSS APS. The page is annotated with French labels and arrows pointing to specific information:

- Association et le lieu (adresse, pays...)**: Points to the organization name and location (Mussomeli, Italie).
- POSTULER**: Points to the application button.
- Description de la mission**: Points to the 'DESCRIPTION' section.
- Conditions d'hébergement/financement/transport**: Points to the 'MODALITÉS D'HÉBERGEMENT, DE RESTAURATION ET DE TRANSPORT' section.
- Formations proposées au volontaire**: Points to the 'FORMATION PENDANT L'ACTIVITÉ' section.
- Profil du volontaire**: Points to the 'PROFIL DU PARTICIPANT' section.
- DATES DE L'ACTIVITÉ**: Points to the activity dates (Du 29-05-2026 au 25-06-2026).
- LIEU DE L'ACTIVITÉ**: Points to the address (Via della Vittoria 8, Mussomeli, Italie).
- TYPE D'ACTIVITÉ**: Points to the activity type (Equipes de volontaires).
- NOUS RECHERCHONS DES PARTICIPANTS VENUS DE**: Points to the list of eligible countries (Albanie, Allemagne, Autriche, Belgique, Bosnie-Herzégovine, Bulgarie, Chypre, Croatie, République tchèque, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, France, Grèce, Hongrie, Irlande, Islande, Kosovo, Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Macédoine du Nord, Malte, Moldavie, Monténégro, Norvège, Pays-Bas, Pologne, Portugal, Roumanie, Serbie, Slovaquie, Slovénie, Suède, Ukraine).
- THÈMES DE L'ACTIVITÉ**: Points to the activity themes (Citizenship and democratic participation, Education and training, Creativity and culture).
- DATE LIMITE DE DÉPÔT DES CANDIDATURES**: Points to the application deadline (30/06/2026 23:59).
- CODE DU PROJET**: Points to the project code (2024-2-IT03-ESC51-VTJ-000270535).


Exemple de mission


Pour en savoir plus sur la mission, les structures d'accueils mettent parfois à disposition un *infopack* qui complète les informations déjà présentes sur l'offre de volontariat.

3. Rédiger un CV Europass

L'Union Européenne met à disposition un outil permettant de créer un Curriculum Vitae directement en ligne et l'enregistrer sur la plateforme du Corps Européen de Solidarité, facilitant donc la démarche de candidature. Il suffit d'accéder au lien suivant : [Éditeur de CV Europass](#) ; et de suivre les étapes indiquées sur le site web.










Marie Dupont

Nationalité : Française

CONTACT

 Paris, France

 marie.dupont@mail.com

 (+33) 06 06 06 06 06

À PROPOS DE MOI :

Assistante de direction depuis plusieurs années, j'adore mon métier et aimerais désormais l'appliquer à un autre domaine. Votre entreprise m'intéresse particulièrement. Rigoureuse et enthousiaste, j'ai à cœur de mener à bien mes projets. J'espère pouvoir partager mon expertise avec vous.

ÉDUCATION ET FORMATION

- **20XX – 20XX** - Paris, France
BTS Assistant de direction
Lycée Diderot
- **20XX** - Paris, France
Baccalauréat ES
Lycée Diderot

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

- **20XX – EN COURS** - Paris, France
Assistante administrative
Nike
 - Accueil physique et téléphonique.
 - Gestion de la logistique des différentes salles.
 - Tenue de la base de données.
- **20XX – 20XX** - Paris, France
Assistante administrative
Carrefour
 - Saisie et suivi des commandes après leur expédition.
 - Répondre aux appels et aux mails dans un délai court et relancer les clients.
 - Gestion de dossiers administratifs divers.

COMPÉTENCES LINGUISTIQUES

LANGUE(S) MATERNELLE(S) : français


AUTRE(S) LANGUE(S) : espagnol | anglais

COMPÉTENCES NUMÉRIQUES

Microsoft Word / Microsoft Excel / Power Point / Social Media / Instagram / Google Docs / Google Drive / Microsoft Powerpoint

CENTRES D'INTERET

Voyages / Image artistique / Musique / Bandonnée



Exemple de CV Europass

Une fois le CV enregistré, vous pouvez candidater facilement aux offres de votre choix : il suffit de cliquer sur le bouton **“postuler”**.

Il est recommandé de postuler à plusieurs missions afin d’augmenter vos chances d’être sélectionné. Libre à vous ensuite d’accepter ou de décliner les propositions reçues en fonction de vos préférences.

Parfois, il peut être demandé de remplir un formulaire. Celui-ci permet aux structures de connaître un peu plus votre profil et vos motivations; ainsi que d’accéder à vos coordonnées en vue d’un éventuel entretien.



4. Passer un entretien

Un **entretien en distanciel** est généralement organisé avec la structure d'accueil. Il se déroule très souvent **en anglais** : il ne s'agit pas d'être parfaitement bilingue, mais de pouvoir communiquer simplement.

Il permet avant tout de vérifier que le projet correspond à vos motivations et à votre profil. Il est donc essentiel de choisir un domaine qui vous plaît réellement, car votre intérêt fera la différence. Inutile d'être un expert : le volontariat du CES n'est pas un emploi mais une expérience d'apprentissage et d'engagement. Les recruteurs cherchent des personnes motivées, curieuses et prêtes à s'impliquer.

Il est important de mettre en avant non seulement ses expériences professionnelles mais aussi associatives, de loisirs, personnelles, en fonction des missions proposées !

IV. Se préparer au départ

1. Trouver un organisme d'envoi

Pour un volontariat en équipe, il est fortement conseillé de faire appel à un organisme d'envoi. Celui-ci est même obligatoire dans le cas d'un volontariat individuel. Concrètement, la structure d'envoi joue un rôle d'**accompagnement** essentiel : elle vous aide dans les **démarches administratives**, vous accompagne dans la lecture du **contrat** afin de vérifier que tout est conforme, et assure un **suivi avant, pendant et après** votre mission. Elle constitue également un **point de contact** en cas de question ou de difficulté tout au long de votre expérience.

Une fois que vous avez été accepté.e, contactez la **Fédération Régionale Pays de la Loire de Familles Rurales**, structure accréditée qui accompagne les jeunes en volontariat CES : luc.benard@famillesrurales.org ; 06.74.12.34.33 (précisez votre numéro de téléphone et adresse postale pour que l'on puisse vous recontacter rapidement).

2. Organisation pratique

2.1 L'hébergement

L'hébergement est totalement pris en charge par la structure d'accueil. Généralement, les volontaires sont logés dans un hébergement en colocation avec des jeunes volontaires de la même structure ou de la même ville.



2.2 Le transport

Le transport aller-retour est pris en charge par l'Union européenne, selon un barème qui peut varier d'une année à l'autre.

Il est **indispensable de conserver toutes les preuves d'achat** (billets de bus ou de train, cartes d'embarquement, etc.), car elles sont nécessaires pour obtenir le remboursement.

Certains organismes proposent également des abonnements de transport (train, bus, tramway, vélo, etc.) afin de faciliter les déplacements du volontaire sur place. Enfin, il est important de noter que les frais de déplacement entre le logement et le lieu de la mission sont couverts par l'organisme d'accueil.

2.3 La nourriture

Le/la volontaire est soit directement nourri par la structure, soit, le plus souvent, reçoit une indemnité versée par celle-ci pour couvrir ses frais alimentaires.

2.4 L'argent de poche

Chaque volontaire reçoit une indemnité, dite *argent de poche*, qui varie selon les pays et les années.

2.5 L'assurance

Le volontaire est couvert par une assurance incluant notamment les frais médicaux et la responsabilité civile. Cette assurance est fournie par la Commission européenne via **Henner**.

Site internet : <https://esc.henner.com/esc/en/auth/login> (connectez-vous à l'aide de votre identifiant Henner, que vous recevrez par e-mail).

Si vous êtes citoyen.ne ou résident.e temporaire d'un pays de l'Union européenne, d'Islande, du Liechtenstein ou de Norvège, et que vous effectuez votre volontariat dans l'un de ces pays, vous devez également vous munir de la carte européenne d'assurance maladie (CEAM), gratuite, avant votre départ : [Commander une carte européenne d'assurance maladie \(CEAM\) | ameli.fr | Assuré](#)



3. Checklist avant le départ

Documents administratifs :

- Vérifier la validité de ses documents d'identité (carte d'identité, passeport)
- Faire des copies (papier + version numérique) en cas de perte
- Obtenir sa Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM)

Argent et gestion financière

- Prévenir sa banque de son départ à l'étranger
- Vérifier les conditions d'utilisation de sa carte (frais, plafonds, retraits)
- Mettre de l'argent de côté en cas d'urgence
- Si le pays n'utilise pas l'euro : se renseigner sur le taux de change et les frais bancaires à l'étranger

Sécurité

- Garder les coordonnées de la structure d'envoi et d'accueil
- Noter les numéros d'urgence du pays
- S'inscrire sur le fil Ariane (pour être informé en cas de problèmes dans le pays)

Préparation interculturelle et intégration

- Se renseigner sur la culture, les habitudes et les règles de vie du pays
- Se créer une fiche avec les mots de base dans la langue du pays
- Si possible, échanger avec d'anciens volontaires (Familles Rurales Pays de la Loire peut aider à la mise en contact)

Préparation personnelle

- Se fixer des objectifs pour son volontariat
- Se renseigner sur ses missions à l'avance
- Se préparer à sortir de sa zone de confort

Autre

- En période électorale : faire une procuration pour pouvoir voter
- Se renseigner sur le climat et prévoir des vêtements adaptés (pluie, froid, chaleur...)



V. Vivre son volontariat

1. Formation à l'arrivée : réunions nationales avec tous les autres volontaires sur place

Les formations à l'arrivée des volontaires sont des moments clés pour s'intégrer dans le projet et le pays d'accueil. Elles réunissent des volontaires de différentes structures, favorisant les rencontres, la découverte d'une nouvelle ville et des temps d'échange pour poser ses questions et lever ses doutes.

La formation de mi-parcours permet ensuite de faire le point sur son expérience, de partager ses ressentis avec d'autres volontaires et de prendre du recul sur son engagement.

2. Les droits et devoir du volontaire

LES DROITS DU VOLONTAIRE

- Être informé sur le programme, les droits et les devoirs des volontaires.
- Être informé sur sa structure et son pays de destination.
- Bénéficier de la gratuité du volontariat.
- Recevoir de l'argent de poche.
- Participer aux formations ainsi qu'au regroupement des volontaires au retour.
- Bénéficier d'un accompagnement linguistique.
- Avoir un suivi tout au long du projet.
- Être accueilli dans des conditions de logement décentes.
- Avoir un temps pour développer un projet personnel.
- Avoir deux jours de congés par semaine et les jours fériés + deux jours de congés par mois (à poser avec la structure d'accueil).
- Faire le bilan de son expérience et produire un certificat de participation.
- Être accompagné par le référent sur place et la structure d'envoi durant toute la durée de mon volontariat.

LES DEVOIRS DU VOLONTAIRE

- Respecter les règles de son organisation d'accueil.



- Signer un contrat avec la structure d'accueil.
- Respecter les principes mis en avant dans le cadre des projets de volontariat.
- Contribuer par son expérience, sa créativité et son esprit d'initiative au bon déroulement du projet.
- Favoriser l'échange interculturel entre la culture d'accueil et sa propre culture.
- Respecter les règles en vigueur dans le cadre de l'hébergement mis à disposition.
- Prévenir la structure d'accueil de ses absences et congés en particulier pour quitter le pays d'accueil pendant des vacances.
- Proposer à la structure d'accueil des activités qui vous intéressent.
- Participer à la promotion du volontariat européen.

3. Conseils pendant le voyage

- Repérer les différents moyens de transports, et les points stratégiques (arrêt de bus, gares, ...).
- Connaître les numéros d'urgences du pays.
- Bien suivre l'état de son compte bancaire.
- Voyager et découvrir le pays.
- Ne pas se décourager si d'éventuels problèmes surviennent pendant le séjour et en discuter rapidement avec son tuteur de la structure d'envoi.
- Réfléchir à son futur projet professionnel et personnel.

4. S'intégrer dans un nouveau pays : choc culturel et adaptation

Il est possible qu'au début du séjour, des difficultés liées aux différences culturelles apparaissent. Cela est tout à fait normal : il faut un peu de temps pour s'adapter à un autre pays. Chaque pays a ses coutumes, croyances et habitudes qui lui sont propres. Mais pas de panique ! Il est possible d'amortir ce choc culturel.

Vous pouvez vous renseigner au préalable sur la culture du pays de destination. Les cours de langue dispensés sur place permettent également, par l'apprentissage de la langue, d'apprendre un peu les coutumes locales. Chaque pays a une façon de travailler différente : votre tuteur est là pour vous encadrer et vous aider à appréhender tout cela.



5. La langue

La langue utilisée pour **les activités** est généralement **l'anglais**. Toutefois, pour certains pays comme l'Allemagne ou l'Espagne, les missions peuvent être proposées dans la langue du pays.

Pendant toute la durée de son volontariat européen, le/la volontaire aura la **possibilité de suivre des cours de langue (du pays)** afin de favoriser son intégration dans le pays d'accueil.

Aussi, la **plateforme OLS** (Soutien Linguistique en Ligne) du programme Erasmus+ permettra d'améliorer les compétences dans la langue utilisée pour son volontariat. Elle propose à la fois des tests de niveau et des cours de langue adaptés.

6. Gérer les difficultés

En cas de difficultés, l'organisme d'accueil est votre interlocuteur principal, car il est présent sur place et peut réagir rapidement pour vous accompagner au quotidien.

Si nécessaire, vous pouvez également contacter votre organisme d'envoi, qui reste un soutien important, même s'il ne peut pas intervenir directement sur le terrain.

VI. Après le volontariat

1. Valoriser son expérience

L'expérience de volontariat constitue un **véritable atout à valoriser**, notamment sur un CV ou lors d'entretiens. Elle permet de développer des compétences variées (adaptation, travail en équipe, autonomie, compétences interculturelles, etc.) qu'il est important d'identifier et de mettre en avant. Il est conseillé de prendre le temps de faire le point sur ses acquis et de les formuler clairement pour de futurs projets professionnels ou personnels.

2. Témoignages

En tant que volontaires du CES, vous devenez des ambassadeurs du programme. Il est attendu de partager votre expérience autour de vous, que ce soit à travers des discussions, des présentations ou sur les réseaux sociaux.

Par ailleurs, la FRPDL sollicite régulièrement d'anciens volontaires lors d'événements comme **les soirées de la mobilité** : vous pourrez être amenés à témoigner et à inspirer de futurs participants.



3. Le certificat de participation

Le certificat de participation (YouthPass) atteste de votre engagement dans le Corps Européen de Solidarité. Il est délivré par votre organisme d'accueil à la fin de votre mission mais c'est à vous de remplir les compétences que vous pensez avoir acquises. Ce document constitue une preuve officielle des activités réalisées et peut venir enrichir votre CV en valorisant concrètement votre expérience.

4. Et après ?

Les possibilités après un volontariat dépendent des règles en vigueur, qui peuvent évoluer selon les années.

- Après un volontariat individuel (plus de deux mois), il n'est généralement pas possible de réaliser un autre volontariat long, mais des volontariats en équipe restent accessibles.
- Après un volontariat en équipe (court), il est possible de s'engager dans un volontariat long et/ou de participer à d'autres volontariats en équipe.

Un **entretien de bilan** sera organisé à l'issue de votre mission, avec la Fédération Régionale Familles Rurales. Il vous permettra de **partager votre retour d'expérience** et **d'échanger autour de vos perspectives personnelles et professionnelles**.

VII. Conclusion

S'engager dans un volontariat, c'est vivre une expérience unique, enrichissante sur le plan humain et professionnel. C'est aussi une opportunité de s'ouvrir au monde, de développer de nouvelles compétences et de s'impliquer concrètement dans des projets solidaires. N'hésitez pas à franchir le pas et à vous engager !

Si vous avez des questions, vous pouvez consulter la FAQ officielle du Corps européen de solidarité : [Vous avez des questions ? | Corps européen de solidarité](#) . Si vous ne trouvez pas la réponse, il est possible de contacter la FRPDL par mail : luc.benard@famillesrurales.org.

Enfin, pour découvrir des retours d'expérience de volontaires accompagnés par la fédération, n'hésitez pas à consulter les réseaux sociaux de la FR PDL :



